

Eigene Bewertungsprozesse bewusst machen

Sie haben im Abschnitt „Was stresst mich?“ bereits ein Modell zur Entstehung von Stress kennengelernt. Jetzt sind Sie dran! Machen Sie sich im Folgenden Ihre eigenen gedanklichen Bewertungsprozesse bewusst und entwickeln Sie alternative Bewertungen und Lösungen.

Dafür überlegen Sie sich zunächst eine Situation, die Sie typischer Weise stresst und tragen diese ganz oben im roten Kasten ein. Danach füllen Sie das Arbeitsblatt in zwei Durchläufen aus. Folgen Sie dazu einfach den folgenden Schritten:

Erster Durchlauf – linke Seite

1. Tragen Sie im gelben Kasten auf der linken Seite ein, wie Sie die Situation aus dem roten Kasten bewerten. Bewerten Sie die Situation als irrelevant, potenziell positiv oder stressend?
2. Tragen Sie nun im grünen Kasten auf der linken Seite ein ob Sie ausreichende Bewältigungsfähigkeiten/ -möglichkeiten haben und welche das sind.
3. Überlegen Sie im nächsten Schritt wie Ihnen die Bewältigung gelungen ist und welche Konsequenzen diese Art der Bewältigung für Sie hat/hatte?

Zweiter Durchlauf – rechte Seite

Tipp: Falls Ihnen das Entwickeln alternativer Bewertungen in diesem Durchlauf Schwierigkeiten bereiten sollte, finden Sie einige denkanregende Fragen zu Chancen, Sinn und positiven Konsequenzen im Arbeitsblatt „Sinnhaftigkeit und Chancen erkennen“. Bearbeiten Sie in diesem Fall erst dieses Arbeitsblatt und kehren danach hierhin in den zweiten Durchlauf zurück.

1. Überlegen Sie nun im gelben Kasten auf der rechten Seite, wie Sie die Situation auch anders bewerten könnten. Vielleicht gibt es noch eine andere Sichtweise, die Sie vorher nicht in Betracht gezogen haben?
2. Überlegen Sie im Anschluss im grünen Kasten auf der rechten Seite was Ihnen über die Bewältigungsmöglichkeiten, die Sie im ersten Durchgang gesammelt haben, hinaus helfen könnte. Welche Ressourcen wären noch wünschenswert?
3. Tragen Sie zum Schluss im blauen Kasten auf der rechten Seite ein, wie es Ihnen nach dieser alternativen Bewältigung gehen würde. Welche Konsequenzen hätte diese Bewältigung für Sie?

